

明日の～健康づくりは毎日の食事から～

減塩レシピ

1日の食塩摂取量の目標値
男性7.5g未満・女性6.5g未満

食推協レポート

No.175

体を温めて寒さに負けない

ゆずの皮には、血流を改善する栄養素が含まれていて体を温める効果があります。冬至にゆず風呂に入ると健康に過ごせるといわれていますが、食べてゆずを楽しんでみるのもいいですね。



健康づくり
食生活推進協議会
山田 君子さん



材料 80ccゼリーカップ 4個分
(1個分エネルギー 62.6kcal、
食塩相当量0.0g)

ゆず 中2個(ゆずの絞り汁)
水 300cc
粉寒天 2g
砂糖 60g



作り方

- ① ゆずは上部を切り取ってから、スプーンで果肉を取り出し、ザルなどで種を取り除きながら絞る。
- ② 水に粉寒天を混ぜて火にかける。沸騰したらそのまま煮立て、砂糖を加えて2～3分煮る。
- ③ ②の火を止めて、①のゆずの絞り汁を加える。
※火をつけたままだと固まらないので注意
- ④ ③を型に流し入れ、ゆずの皮の表面をすって細かくし、ゼリーの上にちらす。
- ⑤ ④を冷蔵庫で冷やし固める。
※中をくり抜いたゆずの皮を器にしても、きれいにできます。

当てよう菊川の特産品

広報クイズ No.178

問題 「わかもののまちサミット」で「菊川市〇〇〇・〇〇〇〇
参画宣言」が宣言されました。(ひらがな7文字)



今月の逸品

ブルーベリージャム

大自然の中で育ったブルーベリーをふんだんに使った、甘さ控えめ、実がたっぷりの手作りジャムです。パンに塗るのももちろん、クラッカーに塗っておやつとして食べてもおいしいです。

提供：ブルーベリーの郷

所在地：川上1099 TEL：73-6636

正解者の中から3人に「今月の逸品」が当たります。答えとあなたの住所・氏名・年齢・電話番号のほか、身近なできごとや広報を読んだ感想を、ハガキに書き添えて下記へお送りいただくか、右下から電子申請で応募ください。

■あて先

〒439-8650 菊川市堀之内61番地
菊川市役所営業戦略課

■締め切り

令和6年1月17日(水) 当日消印有効

■結果

10月号の広報クイズには58人の応募があり、全員正解。答えは「多目的」でした。



すくすくアイドル

● No. 174 ●



みなと
奥山 湊人くん
(1歳)
(西袋)

いつも笑顔を
ありがとう。
大きく育ってね!

かんき
加藤 環貴くん
(5歳)(左)

ゆいき
結貴くん
(2歳)(右)
(南町)



ジュビロの試合また観に行こうね!

0歳から3歳くらいまでの子どもの写真を募集しています。下記へ申し込みまたは、右記から応募できます。応募順に掲載するため、掲載までに時間がかかる場合があります。

● 営業戦略課営業広報係 (☎35-0924 Eメール: eigyou@city.kikugawa.shizuoka.jp)

